**APPRENDRE LES TECHNIQUES D’APPOINT**

**10 boules par atelier pour s’exercer avec les conseils des éducateurs (coordination bras / jambes, hauteur de la trajectoire, impact dans la donnée, vitesse de rotation arrière de la boule, position debout ou assise etc)**

Une évaluation sera faite au prochain entrainement.

Boule réussie = respect de la zone d’impact + arrêt dans la cible

**Atelier 1  point glissé** :

Faire rouler sa boule dans un couloir de 3 m (minimes), 4 m (cadets), 5 m (juniors) de long et 50 cm de large. L’impact de la boule est avant le début du couloir (situé à 1m du rond de lancer), l’arrêt de la boule à 1m au maxi après la fin du couloir.

**Atelier 2 : ½ portée :**

Distances rond de lancer / bord de la cible ronde : 6 m (minimes), 7 m (cadets), 8 m (juniors)

Le centre du carré de portée (un carré de 50 cm de côté) se situe à :

- 3 m (minimes),

- 3,50 m (cadets),

- 4 m (juniors)

La cible ronde est de 55 cm de diamètre (se servir de l’extérieur d’un rond de lancer pour tracer à la peinture).

**Atelier 3 : ¾ portée**

Distances rond de lancer / bord de la cible ronde : 6 m (minimes), 7 m (cadets), 8 m (juniors)

Idem mais le centre du carré de portée (carré de 50 cm de côté) se situe à :

- 4,5 m (minimes),

- 5,25 m (cadets),

- 6 m (juniors)

**Atelier 4 : La portée**

Cible ronde de 80 cm de **rayon** (1,60 m de diamètre)

Distances rond de lancer / bord de la cible : 6 m (minimes), 7 m (cadets), 8 m (juniors)

La boule doit tomber et s’arrêter dans la cible.